

# Los mejores frutos secos para una buena dieta, según la IA

Los **frutos secos** son fundamentales al iniciar un régimen de dieta. Existe una gran variedad que, gracias a sus propiedades, ayuda a controlar el colesterol y a mantener una buena salud cardiovascular. Sin embargo, es importante consumirlos con moderación, ya que su alto contenido calórico podría resultar contraproducente si se ingieren en exceso.

Si aún tienes dudas sobre incluir frutos secos como parte de una **alimentación saludable**, le preguntamos a la inteligencia artificial por un listado que podría ser útil para ti. A continuación, conoce cuáles son los snacks que valen la pena incorporar en tu dieta:

## Mejores frutos secos, según IA

- **Nueces:** Ricas en ácidos grasos omega-3, antioxidantes y proteínas. Favorecen la salud cerebral y del corazón.
- **Almendras:** Contienen vitamina E, magnesio, fibra y antioxidantes. Ayudan a controlar el colesterol y mantener una buena salud cardiovascular.
- **Avellanas:** Aportan vitamina E, folato y grasas saludables, beneficiando la salud del sistema nervioso y la piel.
- **Piñones:** Ricos en magnesio, zinc y ácidos grasos saludables. Favorecen la salud del corazón y proporcionan energía sostenida.
- **Maní:** Gracias a su contenido de proteínas, fibra y antioxidantes como el resveratrol, contribuye a la salud del corazón y regula los niveles de azúcar en la sangre.



## ¿Por qué consumir frutos secos?

Consumir frutos secos regularmente aporta múltiples beneficios para la salud, ya que son ricos en **grasas saludables, proteínas, fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales esenciales**. Favorecen la salud cardiovascular, reducen el colesterol, regulan los niveles de azúcar en la sangre, mejoran la función cognitiva y el estado de ánimo, y apoyan la **salud digestiva**. Además, sus antioxidantes combaten el envejecimiento y el estrés oxidativo.

## ¿Cada cuánto deben consumirse?

Los especialistas recomiendan porciones de **20-30 gramos al día** para aprovechar sus beneficios sin exceder el aporte calórico. Es preferible consumir frutos secos naturales o tostados, evitando aquellos que contengan sal, azúcares o aceites añadidos.

## LEE MÁS:

*Las frutas que te ayudarán a tener buena memoria*

## CONOCE NUESTRO TIKTOK:

*@camaracomerciolima ¿Los peruanos aman la cerveza? Conoce cómo es la importación de licores en el Perú. 🇵🇪🇵🇪 #camaracomerciolima #viralperu #cerveza #economiperuana 🎵 sonido original – Cámara de Comercio de Lima*